



## **DO's and DONT's im YOGA**

Yoga ist besonders! Und weil es so besonders ist, gibt es Empfehlungen, damit der Yoga-Unterricht für dich und alle Beteiligten auch zu einer erfolg- und entspannungsreichen Einheit wird.

**1** – Informiere den Lehrer rechtzeitig, wenn du unter einer chronischen Krankheit oder körperlichen Beschwerden leidest, schwanger bist oder kürzlich eine OP hattest. Dann kann dir der Lehrer sagen, ob Yoga überhaupt angebracht ist oder welcher Kurs für deinen momentanen Zustand empfehlenswert ist.

**2** – Solltest du, aus welchen Gründen auch immer, es nicht rechtzeitig zum Kurs schaffen, verlege deinen Besuch auf ein anderes mal. Stell dir vor, du liegst bereits in der Anfangsentspannung, hast dich körperlich, seelisch und geistig voll und ganz auf die Stunde eingelassen und da kommt noch mal verspätet jemand rein, der irgendwie noch zwischen die Matten möchte. Das verursacht jede Menge Unruhe und stört das Ankommen der Teilnehmer.

**3** – Es ist ratsam zwei Stunden vor dem Yoga nichts zu essen. Die Massage der Organe durch die unterschiedlichen Übungen ist recht intensiv und das kann mit vollem Magen sehr unangenehm sein. Wenn du aber unbedingt was essen musst, weil du fast umkommst vor Hunger, dann esse wirklich nur wenig und etwas leicht Verdauliches, wie z.B. eine Banane, eine Suppe oder ein kleiner Smoothie.

**4** – Vermeide vor dem Yoga Kaffee oder anregende Getränke. Der Magen könnte schnell mit Sodbrennen reagieren. Außerdem ist die anregende Energie im Zusammenhang mit Yoga nicht verträglich und kontraproduktiv. Denn schließlich möchtest du ja entspannen und nicht zappelig den Unterricht verlassen. ;-)

**5** – Trinke vor dem Unterricht keine großen Mengen und während des Unterrichts, wenn überhaupt, nur maßvoll. Vermeide Kohlensäure! Nach dem Unterricht ist es empfehlenswert, gut zu trinken, um den Organismus zu reinigen und den Blut- und Energiefluss zu unterstützen.

**6** – Trage bequeme Kleidung! Verzichte auf Schmuck, der im Unterricht störend sein könnte z.B. Armreife, lange Ketten und Ohrringe.

**7** – Verzichte, wenn möglich, auf starke Düfte. Überlege dir auch, ob du wirklich vor dem Unterricht noch eine Zigarette brauchst, wenn du Raucher bist. Für den Matten-Nachbar kann das äußerst unangenehm sein.

**8** – Lass deine Schuhe außerhalb des Yogaraums im Eingangsbereich stehen.

**9** – Lege deine Matte im Armlängen-Abstand zur Nachbarmatte ab.

**10** – Es wird empfohlen, Yoga barfuss auszuüben. Bitte achte auf ausreichende Fußhygiene und vermeide das Betreten anderer Matten aus Rücksicht.

**11** – Prüfe, ob dein Handy leise, aus oder bestenfalls außerhalb des Raums ist. Gönn dir den Luxus, mal nicht erreichbar zu sein.

**12** - Wenn du stark erkältet bist, dann nimm dir eine Auszeit. Dein Matten-Nachbar wird es dir danken und du kannst in Ruhe gesunden.

**13** - Setz dich mit den Übungen nicht unter Druck und höre auf deinen Körper. Yoga ist kein Wettkampf und keiner muss besser sein als der andere. Bleibe bewusst und achtsam. Dein Körper ist dein bester Lehrer!

**14** – Vermeide während der Übungen mit dem Nachbar zu reden, da es dich und andere aus der Konzentration bringt. Natürlich kannst du bei Fragen gerne den Yogalehrer direkt ansprechen.  
Kleine Lacheinheiten sind bei mir immer erlaubt. Das Leben ist ernst genug!  
;-)

Möge dein Yogaweg und die Freude daran noch lange anhalten!

Danke, dass du dabei bist!

Herzliche Grüße & Namasté!

Nicole